

人間関係を
円滑にする

アンガー マネジメント

講座



アンガーマネジメントとは…

1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。

怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

(日本アンガーマネジメント協会HPより)

■講 師：山本果奈さん（アンガーマネジメントコンサルタント）

■日 時：2023.6.10(土) 18:30～19:30

■場 所：東図書館2階集会室

■対 象：18歳以上

■申 込：6月4日(日) 9:30～図書館HPイベント予約フォームから。

■定 員：先着30名

■費 用：無料



図書館HP
イベント予約

